
Psiquiatria contemporânea e redes sociais: riscos, oportunidades e distorções

*Contemporary psychiatry and social media:
risks, opportunities, and distortions*

*Psiquiatria contemporânea y redes sociales:
riesgos, oportunidades y distorsiones*

1 Caio Silveira de Caro  - [ORCID](#) - [Lattes](#)

Filiação dos autores: 1 [Especializando, Psiquiatria, Hospital Heidelberg, Curitiba, PR, Brasil].

Editor Chefe responsável pelo artigo: Sérgio Tamai

Contribuição dos autores segundo a [Taxonomia CRediT](#): Caro CS [1,12,13,14].

Conflito de interesses: declara não haver

Fontes de financiamento: não se aplica

Parecer CEP: não se aplica

Inteligência artificial generativa: Autor declara ter utilizado a inteligência artificial generativa [ChatGPT 5.2](#) para aperfeiçoamento da redação, correção ortográfica, auxílio na coesão textual. Depois de usar esta ferramenta/serviço, o autor revisou e editou o conteúdo conforme necessário e assume total responsabilidade pelo conteúdo da publicação.

Recebido em: 08/01/2026

Aprovado em: 17/01/2026

Publicado em: 19/01/2026

Como citar: Caro CS. Psiquiatria contemporânea e redes sociais: riscos, oportunidades e distorções. Debates Psiquiatr. 2026;16:1-4, e1533
<https://doi.org/10.25118/2763-9037.2026.v16.1533>

Comunicação breve

Atualmente a internet, mais precisamente as redes sociais, é um dos principais espaços de compartilhamento, discussão e informação sobre saúde mental. Facilmente encontram-se conteúdos relacionados a

transtornos como ansiedade, depressão, transtorno bipolar, transtornos de personalidade, neurodesenvolvimento e neurodivergência. Estes, muitas vezes, são apresentados em formatos breves, de segundos a alguns minutos, com linguagem acessível e emocionalmente apelativa.

Pode-se observar, na prática cotidiana, que tal dinâmica acarretou alterações na compreensão dos indivíduos acerca de seu sofrimento psíquico e, muitas vezes, aumento na busca por ajuda profissional, porém colocando a psiquiatria em cenário ambivalente: maior visibilidade do sofrimento mental e redução de determinados estigmas versus simplificação conceitual, transformando o diagnóstico médico em rótulos identitários dissociados da criteriosa avaliação especializada, que considera diversos aspectos e demanda, principalmente, entendimento do contexto biopsicossocial e acompanhamento longitudinal.

Aqui analisa-se essa realidade, avaliando os principais riscos e oportunidades do movimento emergente de divulgação praticamente irrestrita de informações acerca da saúde mental, bem como o papel do psiquiatra neste contexto.

Psicoeducação *versus* banalização diagnóstica

A psicoeducação é reconhecida como elemento central no cuidado em psiquiatria; esta contribui para maior adesão terapêutica, compreensão do tratamento e autonomia do paciente. No entanto, as redes sociais têm demonstrado utilizar esse termo de maneira ampla e imprecisa, confundindo informação em saúde com conteúdos simplificados e fora de contexto. Frequentemente, encontram-se listas de sintomas, testes ou *quizzes* rápidos e vídeos de curta duração, que tendem a reduzir transtornos mentais complexos a descrições genéricas, favorecendo processos de identificação imediata.

Sabe-se que os ambientes digitais sociais passam por aperfeiçoamento da entrega de conteúdo, já conseguindo reconhecer conteúdo sensível ou perigoso. Entretanto, para aqueles que não contêm tais características, é empregada uma lógica algorítmica universal de priorização de entrega, não importando tratar-se de conteúdos sobre saúde mental ou de venda de produtos ou serviços, apenas analisando o potencial de engajamento, que muitas vezes implica conter simplificação excessiva, generalizações, ausência de nuance clínica e rápido consumo.

O resultado? Traços de personalidade, reações emocionais esperadas e sofrimentos adaptativos passam a ser interpretados como evidência psicopatológica direta. Esse processo contribui para a banalização do diagnóstico psiquiátrico e para a expectativa de respostas rápidas e padronizadas, incompatíveis com a prática clínica real.

Autodiagnóstico e construção de identidades psicopatológicas

Um dos efeitos mais pronunciados e facilmente percebidos da disseminação de conteúdos psiquiátricos a esmo é o autodiagnóstico. Ao terem contato repetidas vezes com narrativas diagnósticas, muitas delas com abordagens apelativas, muitos indivíduos passam a se reconhecer em determinados transtornos e a reorganizar sua história pessoal a partir dessa identificação, principalmente se apresentam algum desconforto ou sofrimento psíquico ainda não muito bem caracterizado ou entendido.

Embora esse reconhecimento possa representar um primeiro movimento em direção ao cuidado, ele também traz riscos significativos. O principal deles é a cristalização de uma identidade psicopatológica, na qual o diagnóstico deixa de ser uma hipótese clínica provisória e passa a ocupar lugar central na definição do sujeito, o que pode dificultar o processo formal de diagnóstico, gerar resistência a questionamentos e reforçar vieses cognitivos. Também contribui para a medicalização de sofrimentos inespecíficos ou para intervenções inadequadas.

Influenciadores digitais e conflitos éticos

A atuação de influenciadores digitais no campo da saúde mental merece atenção especial. Estes podem ser de grande valia; entretanto, ainda que muitos tenham intenção informativa ou acolhedora, a lógica das redes sociais, bem como a necessidade de aparição e exposição, impõe conflitos éticos relevantes, sobretudo quando há associação entre conteúdo clínico, visibilidade e monetização.

Quando o indivíduo influenciador não possui formação específica na área do conhecimento que se dispõe a abordar, corre-se um risco ainda maior de produção de conteúdo ausente de critérios claros, de mistura entre divulgação científica e opinião pessoal e de uso indiscriminado de linguagem diagnóstica, o que pode induzir interpretações equivocadas e decisões terapêuticas prejudiciais. Deve-se ressaltar que a autoridade simbólica construída nesses espaços nem sempre é acompanhada de responsabilidade técnica proporcional.

Do ponto de vista ético, torna-se fundamental refletir sobre os limites da divulgação de informações psiquiátricas fora do contexto clínico e sobre o risco de banalização do sofrimento psíquico.

O papel do psiquiatra diante da cultura digital

Diante desse cenário, o psiquiatra deve assumir um papel de mediador crítico. Isso implica reconhecer a influência das redes sociais na experiência subjetiva do paciente sem desqualificá-la de forma automática, mas também sem abdicar do rigor técnico.

É essencial, na prática clínica, que este saiba escutar e contextualizar as referências trazidas pelo paciente, reposicionar o diagnóstico como ferramenta clínica dinâmica, investir mais tempo em psicoeducação durante a consulta, sendo o momento desta ocorrer de forma qualificada e individualizada, além de manter postura ético-profissional. Já em âmbito social-digital, enquanto usuário das redes sociais, o psiquiatra pode contribuir para qualificar o debate público, desde que respeitados os limites éticos e técnicos da profissão.

Considerações finais

Atualmente, as redes sociais constituem um espaço ambíguo para a psiquiatria, oferecendo tanto oportunidades de ampliação do acesso à informação quanto riscos de distorção conceitual. O desafio central para o psiquiatra no ambiente digital reside em sustentar um discurso psiquiátrico que reconheça a complexidade do sofrimento psíquico, preserve o valor do diagnóstico clínico e resista à lógica da simplificação excessiva. Não se deve combater a cultura digital de forma indiscriminada, mas dialogar criticamente com ela, reafirmando seu compromisso ético, clínico e científico com o cuidado em saúde mental.